

УДК 159.9

## **КОПИНГ - ПОВЕДЕНИЕ У ВЗРОСЛЫХ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ**

**Заиграева А.А.,****научный руководитель канд.психол.наук Карташова К.С.*****Сибирский федеральный университет***

Актуальными являются изучение факторов риска психической дезадаптации и определение основных характеристик и диагностических маркеров «психологической уязвимости» личности. Уровень развития и репертуар адаптационных механизмов имеют огромное значение, как для уровня функционирования человека, так и для сохранения его психического благополучия. (Е.Р. Исаева)

Под тревожностью мы будем понимать личностную тревожность, которая рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения данной реакции. (Спилбергер и большинство авторов).

Высокая тревожность проявляется в тенденции оценивать явления, предметы, события, объективно не опасные, как угрожающие, с последующим переживанием состояния тревоги. Тревожные люди боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в группе.

Для низкотревожных людей, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

А.М.Прихожан считает одним из проявлений скрытой тревожности уход от ситуации, который может способствовать закреплению и усилению мотива ухода от реальности.

Практически все исследователи единодушны в оценке негативного влияния высокого уровня тревожности на развитие личности (Прихожан А.М., Фурманов И.А., Микляева А.В., Румянцева П.В. и др.).

Многие авторы в проведенных исследованиях обнаружили связь между уровнем тревожности и копинг - поведением испытуемых.

Либина А., Либин А. 1998 выделили индивидуально-психологические особенности влияющие на предпочтение способа совладания: темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенность локуса контроля, направленность характера.

В исследовании Борисовой И. В. «Особенности совладающего поведения студентов факультета физической культуры с различными уровнями тревожности», было выявлено, что яркой отличительной особенностью студентов с низким уровнем тревожности, является неумение использовать эмоционально-ориентированный копинг в трудных стрессовых ситуациях. В отличие от студентов с высоким уровнем тревожности, которые пользуются этой стратегией поведения, слишком сильно выражая свои эмоции.

По мнению исследователей Асендорф и Шеррер (1983), в стрессовой ситуации (например, выступление перед аудиторией) у лиц подавляющего стиля наблюдались повышенные уровни физиологической активности (в частности, большее увеличение частоты сердцебиения и большая тревожность по признакам лицевой экспрессии в сравнении с менее тревожными людьми), но при этом не наблюдалось повышенной интенсивности негативных эмоций, а их самоотчеты отражали низкий уровень тревоги. У людей с высоким уровнем тревожности была выявлена противоположная тенденция – возникали интенсивные негативные эмоции, но не наблюдалось повышения физиологической активности.

В связи с достаточно противоречивыми результатами проведенных исследований, остается не ясным механизм связи субъективных предпочтений копинг-стратегий с разным уровнем личностной тревожности на всех уровнях копинга: эмоциональном, когнитивном и поведенческом.

Мы будем опираться на концепцию Э.Хейма, который делит стратегии совладания со стрессом на продуктивные (помогающие быстро и успешно совладать со стрессом), относительно продуктивные (помогающие при некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе) и непродуктивные (не устраняющие стрессовое состояние, а, напротив, способствующие его усилению). Автором выделено 26 вариантов когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий разной степени продуктивности.

Цель исследования: описать связь продуктивности копинг-стратегий с уровнем тревожности у взрослых.

Предмет: связь продуктивности копинг-стратегий с уровнем тревожности

Объект: взрослые с разным уровнем личностной тревожности

Задачи:

1. Выявить уровень личностной тревожности у взрослых.
2. Выявить стратегии копинг-поведения у взрослых с высокой, средней и низкой тревожностью.
3. Определить продуктивность копинг-поведения у взрослых.
4. Сопоставить характеристики уровня тревожности и продуктивность копинг-поведения у взрослых.

Гипотеза: Взрослым с высоким уровнем личностной тревожности будут свойственны непродуктивные копинг-стратегии, взрослым со средним уровнем – продуктивные, взрослым с низкой личностной тревожностью – относительно продуктивные копинг-стратегии на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

План исследования:

Предполагается сравнение трёх групп взрослых разных возрастов, в том числе студенты старших курсов (от 22 лет). В каждой группе от 10 до 15 человек с низким, средним и высоким уровнем личностной тревожности.

Первым этапом исследования будет измерение личностной тревожности при помощи теста «Исследование тревожности», (Шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина) Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л., данный опросник позволяет дифференцировано измерять тревожность, как личностное свойство, от состояния тревоги. Разделение испытуемых на три группы. Проведение методики «Диагностика копинг-механизмов» Э. Хейма, которая предназначена для определения базисных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. Проведение анкеты, направленной на выявление субъективного отношения к собственной тревожности и применяемым копинг-стратегиям. По результатам проведенных методик будет представлена таблица, на основе которой можно будет сделать выводы о специфике выборов копинг-стратегий у лиц с различной тревожностью.

Научная новизна в том, что мы рассматриваем личностную тревожность в связи со всеми уровнями копинга, и соотносим каждую группу испытуемых с определенными стратегиями копинга.

Практическая значимость заключается в том, что в будущем механизм связи тревожности с копингом может использоваться психологами для повышения потенциала преодоления стрессогенных событий за счет изменения способа реагирования и приспособительных стратегий поведения у людей с низкой и высокой тревожностью.